# PHOENIX Stadium Timetable

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7:00 | | | open | | | | | |
| 8:00 | PHX REDROOM スタジアム横トレーニングルームも 7：00よりご利用いただけます | | | | | | | |
| 9:00 | ムエタイトレーニング | | ムエタイトレーニング | | ムエタイトレーニング | | ※レディースキッククラスは 女性のみご参加いただけます | |
| 9:45 | | | | | | | open | |
| 10:00 | | | | | | | レディースキック(※)（ハチマキ） | |
| 10:50 | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | デトックスヨガ（yuni） | |
| 12:00 | | | キックボクシングアプリケーション（福田優太） | | キックボクシングベーシック（福田優太） | open | | |
| 12:15 | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | ウィークエンドヨガ（Asami） | ムエタイトレーニング | |
| 13:30 | | ムエタイトレーニング | | ムエタイトレーニング | | | | open |
| 14:00 | | | ムエタイトレーニング | | | ムエタイトレーニング | | ムエタイトレーニング |
| 15:30 | | | | | | | 清掃 | |
| 16:00 | | | | | | | キックボクシングベーシック（福田優太） | |
| 17:00 | ムエタイトレーニング | | | | ムエタイトレーニング | 清掃 | | 清掃 |
| 17:30 | | | | | | マーシャルシェイプ（ゆりっぺ） | close | キックボクシングベーシック（福田優太） |
| 18:30 | | | | | | | | |
| 18:45 | | | マーシャルシェイプ（ゆりっぺ） | | | キックボクシングベーシック（梅野源治） | | |
| 19:00 | | | | | | | | close |
| 19:45 | | | | | | | | |
| 20:00 | ミット体験クラス（前村）※ | ミット体験クラス（前村）※ | ミット体験クラス（前村）※ | ミット体験クラス（前村）※ | ミット体験クラス（前村）※ | スパーリングアプリケーション（梅野源治） | | |
| 21:00 | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |
| 22:30 | | | close | | | | | |

※ムエタイトレーニング中のジムの一部を使用して行います。
ミット体験クラスは無料体験の方のみご参加いただけます。

# PHOENIX Studio Timetable

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|

グレーのムエタイトレーニングは、
インストラクターが常時いますので、
マンツーマンのミット打ちを2ラウンド行います・
（1ラウンド3分、インターバル30秒）
自分に合ったメニューを組んで、ストレッチ、
シャドーボクシング、サンドバッグ内等の
トレーニングを行います。

ピンクのクラスはフィットネス、フィジカル、
ヨガ系クラスです。

ブルーのクラスはキックボクシング系クラスです。

- 初級者レベル
- 中級者レベル　ベーシック参加が10回以上を目安に
- 上級者レベル　ベーシック・スパーリングベーシック・ライトムエタイ参加が20回以上を目安に

は無料体験を受け付けているクラスです。

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 18:30 | | | open | | |
| 19:00 | TRXボディメイク（カミシロ） | キックボクシングベーシック（新妻耕平） | アマチュアコンペティション（ハチマキ） | キックボクシングベーシック（梅野源治） | パワーヨガ（ゆうこ） |
| 18:45 | | | | | |
| 19:45 | | | | | |
| 20:00 | | | | | |
| 20:15 | キックボクシングベーシック（カミシロ） | 体幹・コアトレーニング（ちゃーみー） | キックボクシングベーシック（ハチマキ） | スパーリングベーシック（梅野源治） | スパーリングビギナー（ハチマキ） |
| 20:30 | | | | | |
| 21:00 | | | | | |
| 21:15 | | | | | |
| 21:30 | | | | | |
| 21:45 | | | close | | |